

令和5年度 8・9月分

学 校 給 食 献 立 表

〔浦川原中〕 上越市教育委員会

日	曜	献立	立 名	使 用 材 料 名	体 調 を 整 え る も の	エネルギー	たんぱく質		
日	曜	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	Kcal	g	
25	金	麦ごはん	牛乳	トマトたっぷりハヤシライス フルーツフレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 ジャがいも 砂糖 サラダ油	たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマト キャベツ きゅうり にんにく しょうが みかん	790	32.6
28	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ 昆布あえ うずら卵入り五日マーボー	牛乳 ぎょうざ 豚ひき肉 厚揚げ うずら卵 大豆ミート	米 ジャがいも でんぷん 砂糖	にんじん もやし たまねぎ ほうれん草 干しいだけ にら にんにく しょうが	790	32.6
29	火	ごはん	牛乳	笹かまのカレーマヨ焼き 枝豆としじきのサラダ 塩こうじ豚汁	牛乳 笹かまぼこ 厚揚げ 味噌 塩こうじ	米 ジャがいも マヨネーズ 砂糖 ごま油	キャベツ にんじん ひじき えだまめ たまねぎ えのき 長ねぎ	790	32.6
30	水	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き きわがめのごまきんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さば さつまいも きわがめ 豆腐 大豆 味噌	米 ジャがいも いりごま 砂糖 サラダ油	にんじん ごぼう たまねぎ もやし 小松菜 えのき つきこんにやく しょうが	790	32.6
31	木	麦ごはん	牛乳	【野菜の日献立】 セルフのなすとピーマンの 肉みそ丼 青のりチーズポテト トマトとにらの卵スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン チーズ 卵 味噌	米 麦 ごま油 サラダ油 砂糖	なす たまねぎ ピーマン トマト にら コーン	790	32.6
1	金	丸パン	牛乳	セルフメンチカツバーガー レモン風味ドレッシング サラダ ふわふわ卵スープ	牛乳 メンチカツ (豚肉・鶏肉) ベーコン	丸パン ジャがいも マカロニ 米パン粉 サラダ油 砂糖	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー たまねぎ えのき 小松菜	790	32.6
4	月	ごはん	牛乳	【防災の日献立】 車麩の揚げ煮 切り干し大根の ごまじょうゆ和え 豚肉と高野豆腐の たまごとし煮	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵	米 麩 ジャがいも 米粉 でんぷん いりごま 油 ごま油 砂糖	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ごぼう 干しいだけ さやいんげん 切り干し大根	830	29.0
5	火	ごはん	牛乳	コーン焼売 中華和え ツナと厚揚げのカレースープ	牛乳 コーンしゅうまい 厚揚げ ツナ	米 ごま油 ジャがいも 砂糖 すりごま	もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 長ねぎ	779	26.8
6	水	ソフト麺	牛乳	ナスとトマトのミートソース 塩こうじドレッシングサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 大豆 豆乳パンナコッタ	ソフト麺 ジャがいも 砂糖 サラダ油	にんじん たまねぎ なす トマト キャベツ コーン ブロッコリー にんにく しょうが	879	34.5
7	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ピリ辛ソース なますかぼちゃの ごま炒め 夏のっぺい汁	牛乳 さつまいも 油揚げ ちくわ 厚揚げ めぎす	米 米粉 油 砂糖 いりごま	にんじん ピーマン 枝豆 ゆがお とうもろこし しらたき こんにやく 干しいだけ	828	31.3
8	金	麦ごはん	牛乳	セルフのツナ玉そぼろ丼 ゆかりあえ 夏野菜の味噌汁	牛乳 大豆 ツナ 卵 油揚げ 味噌	米 麦 ジャがいも サラダ油	にんじん もやし キャベツ たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん	781	28.8
11	月	ごはん	牛乳	ししゃもの一味焼き 厚揚げとキャベツの オイスターソース炒め なめこのみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 厚揚げ 豆腐 味噌	米 ごま油 サラダ油 ジャがいも	にんじん キャベツ なめこ たまねぎ しらたき しょうが ほうれん草	762	32.0
12	火	ごはん	牛乳	笹かまのコーンマヨ焼き のり酢あえ ジャがいものそぼろ煮	牛乳 笹かまぼこ 豚ひき肉 大豆 厚揚げ	米 ジャがいも マヨネーズ でんぷん サラダ油 砂糖	にんじん キャベツ コーン たまねぎ ほうれん草 しらたき さやいんげん	814	30.9
13	水	ゆで中華麺	牛乳	わかめしょうゆラーメン 切り干し大根の中華サラダ 手作りりんごの米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 なた わかめ 豆乳	ゆでちゅうがめん 砂糖 米粉 サラダ油 ごま油	にんじん もやし コーン 長ねぎ キャベツ きゅうり 切り干し大根 りんご メンマ しょうが	821	30.7
14	木	トマトコン ライス	牛乳	オムレツ ひじきサラダ 豆乳ポタージュ	牛乳 ウインナー ベーコン インゲン豆 豆乳 オムレツ ひじき	米 ジャがいも サラダ油 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン ひじき キャベツ きゅうり トマト	758	26.1
15	金	ごはん	牛乳	【こまごわやさしい献立】 鮭の塩焼き 青大豆とわかめの和え物 さつまいものごま豚汁	牛乳 鮭 青大豆 味噌 わかめ 豚肉	米 いりごま すりごま	にんじん もやし わかめ ほうれん草 だいこん さつまいも しめじ 長ねぎ しょうが にんにく	768	34.3
19	火	クワ ッシュー	牛乳	【食育の日：沖縄県】 いわしのかりかりフライ 卵入りたまごチャンプルー もすくのみそ汁	牛乳 豚肉 昆布 いわし ツナ 厚揚げ 卵 もすく 油揚げ 味噌 かつお節	米 サラダ油 砂糖	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ほうれん草 しょうが 干しいだけ	768	33.6
20	水	ごはん	牛乳	太巻き玉子 かぼちゃと玉ねぎの 肉味噌がらめ キャベツのみそ汁	牛乳 太巻き卵 豚ひき肉 青大豆 厚揚げ 味噌	米 サラダ油 砂糖 でんぷん	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん えのき キャベツ 小松菜	812	32.0
21	木	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナ炒め ローストおさつ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 さつまいも ワンタン サラダ油 砂糖 ごま油 でんぷん	たまねぎ にんじん もやし にら しょうが にんにく コーン 長ねぎ メンマ ほうれん草	822	28.0
22	金	麦ごはん	牛乳	ダブルポテトカレー かみかみサラダ ヨーグルトぶどう味	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 きわがめ ヨーグルト	米 麦 ジャがいも さつまいも 米粉 サラダ油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ サラダこんにやく キャベツ しょうが にんにく	880	28.9
25	月	麦ごはん	牛乳	セルフのホイコーロー丼 ローストポテトビーンズ もやしのスープ	牛乳 豚肉 大豆 味噌 なた 厚揚げ	米 麦 ジャがいも ごま油 サラダ油 砂糖 でんぷん	長ねぎ キャベツ ピーマン にんにく にんじん えのき もやし 小松菜	793	33.5
26	火	ごはん	牛乳	厚揚げのピザ焼き 切干大根の炒り煮 めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 油揚げ チーズ めぎす つみれ 味噌	米 ジャがいも サラダ油 砂糖	たまねぎ 切り干し大根 にんじん こんにやく キャベツ ごぼう 長ねぎ にんにく さやいんげん 干しいだけ	806	31.8
27	水	ごはん	牛乳	【十五夜献立】 うさぎハンバーグ にんじんのツナ炒め お月見汁	牛乳 ツナ かまぼこ 豆腐 ハンバーグ (豚肉・鶏肉・大豆・貝)	米 白玉もち サラダ油 砂糖	にんじん もやし ピーマン ほうれん草 長ねぎ こんにやく	812	28.5
28	木	ごはん	牛乳	たらと大豆のチリソース もやしの中華サラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 たら 大豆 豆腐 わか め	米 米粉 でんぷん 砂糖 油 ごま油 マロニー	にんじん えのき 長ねぎ たまねぎ しょうが もやし にんにく コーン キャベツ メンマ	803	27.0
29	金	こめパン	牛乳	ポテトミートグラタン ビーンズサラダ 野菜スープ りんごジャム	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ミックスビーンズ 豆乳 ベーコン チーズ	米粉パン ジャがいも サラダ油 砂糖	たまねぎ トマト にんにく キャベツ にんじん もやし しめじ りんご パセリ	824	34.9

一食平均エネルギー：803 Kcal たんぱく質：31.1 g 脂質：20.4 g 食塩：2.4 g

★献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策のために、変更になる場合があります。